

ほけんだより



令和5年12月1日(月) 新宮東中学校保健室 伊藤

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日にお風呂にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ると、風邪をひかずに冬を越せると昔から言われています。ゆず湯には血行促進や体を温める効果があるようです。部活動や勉強などを毎日頑張っている皆さん、ゆっくりお風呂に入って心も体も温まってくださいね。

ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起る時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起せる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう
起る時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

なんでダメなの？

お酒とたばこ



お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

「お酒やたばこは20歳から」というのは皆さん知っていますよね。法律でも決められていますが、どうしてなのでしょう。大人も子どもも関係ないと思う人もいると思います。どうしてなのか。それは大人より子どものほうが健康に大きな影響が出るからです。例えば脳。脳が成長している時期に飲酒をすると、脳の神経を破壊して脳萎縮(脳が小さくなる)が早くもたらされることがあります。体だけでなく精神面への影響も同じです。

これから先、友達や身近な人にお酒やたばこを勧められることがあるかもしれません。今の自分に本当に必要なものなのか、未来のことを考えて行動できることを願います。

あ たためる時は運動で体の中から

う イルスはこまめな換気で追い出して

い えに帰ったら石けんて手を洗おう

え いようバランス心がけた食事大丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

カゼに負けない！あいうえお

〈12月 スクールカウンセラー来校日〉

花田先生 7日(木) 21日(木)

前田先生 12日(火)

★カウンセリング予約は、担任の先生に相談してください。

